

本會公告

交通部99年度第3梯次「船員岸上晉升訓練及適任性評估(含重行評估)」參訓人員合格名單

本梯次各職等適任性評估(含重行評估)合格人員計葉甘超等96位,依參訓證編號順序將姓名榜示如后:

一、一等船長:7名

A船98036-2葉甘超
A船99012-2郭永祿
A船99015-1葛志倫
A船99016-1吳珮琪
A船99020曾信培
A船99025蘇晉瑋
A船99029吳建興

二、一等大副:13名

A大97010-3廖耀廷
A大98004-2楊士賢
A大98016-1張欽賢
A大98017-1黃盈智
A大98034-1張廣信
A大98050-2陳秦蔚
A大98052-3杜張輝
A大98069-1林美華
A大99051-1張逸修
A大99053-1張廷璐

A大99074張士偉

A大99081吳建緯

A大99083翁得益

三、二等船長:0名

四、二等大副:0名

五、三等船長:7名

C船95016-10薛耀倉
C船98018-4陳全家
C船99010-1高登鈴
C船99014-1莊世仟
C船99018-1葉炳佔
C船99020洪文泉
C船99027黃祿禧

六、三等船副:27名

C副96087-2何春勇
C副97098-3陳合成
C副97107-3蕭元鳴
C副99029-1李昇松
C副99031-1彭生光
C副99034-1曾正宗
C副99038-1許清屏

C副99042潘定育

C副99045黃立中

C副99047-1陳聰智

C副99048李世駿

C副99049薛瑋程

C副99050粘誠顯

C副99051何明強

C副99054楊靜武

C副99055許進胡

C副99056郭盛雄

C副99057鄭慶和

C副99058吳政育

C副99059宋智華

C副99064張善富

C副99065連尉辰

C副99066陳亮中

C副99067林曉萍

C副99068辛金山

C副99071吳洪浩

C副99075林逸凡

七、一等輪機長:10名

a輪97004范賜益

a輪97022-2陳德全

a輪99015-2葉君健

a輪99016-1歐陽天錫

a輪99022-1王治中

a輪99025冉龍華

a輪99027簡豐崇

a輪99031鄭宗華

a輪99034吳大廉

a輪99037陳志源

八、一等大管輪:3名

a大98010-1許佑國

a大99011-3丁昱嘉

a大99044薛伯羽

九、二等輪機長:0名

十、二等大管輪:0名

十一、三等輪機長:16名

c輪99003宋遠璟

c輪99004-1林明訓

c輪99007陳建仲

c輪99008林清陽

c輪99009許宏智

c輪99010謝士仁

c輪99011鍾進玉

c輪99012林志宏

c輪99014夏台壽

c輪99015吳明霖

c輪99016林志邦

c輪99017胡聖榮

c輪99018謝界明

c輪99020楊家茂

c輪99021鄭家育

c輪99022鄭耀文

十二、三等管輪:13名

c管98016-2劉光照

c管98020-3呂文宗

c管99005-1詹克文

c管99008-1許德明

c管99015游俊生

海院c管99002-8黃國賓

海院c管99014-1趙國志

海院c管99017-1張正義

海院c管99021-1蔡松霖

海院c管99022-1陳晟頡

海院c管99023-1吳明裕

海院c管99025-1鄭香正

海院c管99030-1劉智忠





◎◎◎◎◎
台灣新生報

星船舶買賣說明會在台登場

【記者黃雅羚／台北報導】新加坡船舶買賣合約格式說明會於10月29日在船聯會會議室舉辦，亞洲船東年會（AsianShipowners Forum-ASF）秘書處派四位專家專程來台，自25日起已分別巡迴東京、上海、香港亞洲主要航運重鎮，該研討會由船聯會秘書長許洪烈主持，國輪公司踴躍派代表出席，總計35位，寬達法律事務所律師楊思莉亦出席。

「船舶買賣合約」為船舶賣方將船舶交給船舶買方所有，而由買方接受船舶並支付價款的協議。當前全球最為普遍採用的買賣船舶格式是「挪威船舶買賣格式」，於一九五六年由挪威船舶經紀協會制定。其他合約樣式包括倫敦船舶買賣合約和日本買賣協議備忘錄。

ASF此行來台四位專家為：新加坡海事協會（SMF）執行董事陳大衛、ASF秘書長園田雄一、SMF諮詢小組成員亨利密爾斯、新加坡國立大學海事研究中心研究分析員媿西湯瑪士。

陳大衛指出，過去格式不符時宜，買賣雙方仍需修改內容條款，而新式船舶買賣合約格式進行研究改良，為亞洲船東量身訂作，合乎時宜，可以說是亞洲之光。「新加坡船舶買賣合約格式」將於明（2011）年一月正式啟用。

萬海利春輪 勇救建福星號8船員

【記者黃雅羚／台北報導】萬海航運「利春輪」（WANHAI233）發揮人溺己溺精神搭救巴拿馬籍貨輪「建福星號」遇險船員，救起八名船員，「利春輪」不僅為國際商船樹立良好典範，也為所有船員樹立「英勇救難」楷模，更為台灣航商建立良好國際形象。

萬海航運表示，「利春輪」（WANHAI233）10月27日早上七點由基隆港開往目的港馬尼拉途中收到巴拿馬籍貨輪「建福星號」的遇險警報，立刻前往在鵝鑾鼻外海的事故現場協助救援。

「利春輪」抵達事故地點後發現，在海面上漂浮的遇難船員，因當時海象險惡，風浪強大，使得救援工作相

對困難，但船員們無視惡劣的天候環境先後救起四名「建福星號」的大陸籍船員，並回報台北與香港的搜救中心及附近貨輪協助後續救助事宜，當時萬海另一艘租船「黃海輪」也趕來參與救援行動，成功的救起四位「建福星號」船員，兩名轉交空軍海鷗直升機載運，另外兩名受傷船員則由「黃海輪」載至釜山接受完善的醫療照護。

萬海航運當日勤務中貨輪在此次海上事故共救出「建福星號」八名船員，獲救船員並表達感謝之意。

「建富星輪」船籍為巴拿馬籍，船東為印尼世紀航運公司，該船舶總噸位45108，大陸籍船員25名，船上載約43000噸鎳金屬貨物，由印尼港口航往大陸山東港口途中，在鵝鑾鼻附近海域遇險，發出求救信號後隨即沉沒，最後「建福星號」船上25名船員共有12名獲救。

加速船員媒合 審核從簡

【記者黃雅羚／台北報導】「船員就業輔導及航運公司徵才媒合平台計畫」自今年起正式啟動，中華海員總工會為使媒合作業更快速完整，符合徵才及求才者之需求，11月9日召開作業要點修正研商會議，由理事長孫哲英主持，本次修正其中一部分就工會進行審核僅及於對求職船員適

任資格及申請單位（航運公司）之合法性為主。另，海員總工會亦召開協商調整船員最低薪資標準事宜會議，因應勞委會公告修正基本工資於明（100）年生效，建議雇用人雇用船員最低月薪津平均調升3.472%。

研討會修正重點包括：為使應徵之船員及申請用人之單位儘速達到媒合目的，將採以網路郵件或其他通訊方式通知雙方，進行媒合作業；另，為使該平台資料更新，將增加移除功能，以刪除超過兩個月之申請者。

中華船員總工會表示，該項計畫自今年實施以來至11月1日止，總計有113位船員及9家公司上網登錄，實際成功媒合案件比率極低。檢討因實際作業情形與計畫中執行機制差異頗大，例如船公司在媒合網站中無法直接找到合格之求職船員，而船員亦無法直接與船公司聯絡等，不符合該媒合作業效能。

據了解，該媒合平台（網址<http://job.ncsu.org.tw/Index.aspx>）由交通部擬定計畫，由中華海員總工會從零開始執行，萬事起頭難，船聯會秘書長許洪烈代表船公司身分則對工會所做努力表示肯定之意。

美頒布《海運貨物掃描法》

【記者黃雅羚／台北報導】美國政府已正式頒布《海運貨物掃描

法》，其核心內容在2012年7月1日起，世界上所有抵美航線港口，都必須裝配相應貨櫃掃描設備或裝置，對運往美國貨櫃進行百分之百掃描。否則，將不允許從該港口出發船舶靠泊美國港口。

國際上港口保安工作有向供應鏈保安擴展趨勢，除了加強本國港口保安工作外，還對貨源國的港口保安提出了嚴格要求，目的是從自身防恐、反恐需要出發，藉由合作確保供應鏈從起點到終點運輸安全，保證保安資訊及貨物流通，防止恐怖分子滲入。

據了解，各國對於國際貿易安全要求日益精進，國家對海運供應鏈安全政策和技術要求均在不斷加強，對貨櫃運輸安保措施更嚴，要求更高。

《海運貨物掃描法》實施在即，勢必對我貨櫃運輸港口企業多少產生影響。

需求增 海事衛星崛起

【記者黃雅羚／台北報導】海事衛星通訊科技不斷推陳出新，提供海上船舶定位，岸上總部能即時掌握動態資訊，船公司不但能藉此提供客戶完整貨櫃追蹤資訊，也能進行雙向即時聯繫。近年來，航運市場對船舶終端機頻寬需求持續增加，促使該市場朝向通信衛星產業發展。

據歐洲諮詢公司統計，去年，終

端機數量使用在全球航海衛星通信增加約11%，在服務部份，衛星通信收入總增加量則超過15%。去年，衛星通信市場總計使用二十九萬五千台衛星通信終端機，為全球服務供應商總計帶進十三多億美元收入。

傳統L波段移動衛星服務與新興VSAT衛星通信業務，皆促進航海衛星通信市場全面增長。提供傳統L波段移動衛星業務有英國海事衛星組織和美國欽星公司；而VSAT衛星通信業務則有香港商SpeedCast，美商MTN和挪威商Marlink等公司提供C和Ku波段海事通信服務，VSAT衛星通信目前尚未符合海事安全通信需求，卻是船員通信仰賴主要工具。

事實上，衛星通訊系統應用於航運業能提供即時船舶狀態監測、遠距機械故障診斷、設備維護、航行路線規劃與電子口岸申報等便捷服務。

巴拿馬船註冊 冠全球

【記者黃雅羚／台北報導】巴拿馬註冊船籍、懸掛巴拿馬國旗權宜輪可獲得免除關稅、營利所得稅，船東進而可節省大量成本，且管理簡單方便，因此各國商船懸掛巴拿馬國旗數量持續保持領先地位。巴拿馬國家海事局近日宣布，截至10月31日，在巴拿馬註冊的船舶總數達到13202艘，維持世界第一。

根據巴拿馬國家海事局統計數據顯示，目前有**8869**艘一百噸級以上大型商船註冊為巴拿馬籍，占世界商船總數**23%**。另外，還有**4333**艘小於一百噸級船舶懸掛巴拿馬國旗。

其中，今年新造船舶註冊數量較去年增加**504**艘，這些船舶船齡都不到五年。該局分析指出，新造船舶註冊數量增加是今年巴拿馬商船註冊數目增加主因。

巴拿馬船籍開放註冊始於**1925**年，在巴拿馬國民經濟中佔有重要地位，每年為巴拿馬政府帶來數以億計美元收入。註冊巴拿馬船籍船東主要來自中國、美國、韓國、日本和挪威。

同時，巴拿馬國家海事局還為船舶提供法律保證和諮詢服務。

可以說，當前全球每四艘大型商船，其中有一艘即是懸掛巴拿馬國旗。

全球除巴拿馬以外，提供船舶註冊服務，位於地中海東部亞洲島國賽普勒斯與位於美洲加勒比海的巴哈馬等國家亦提供該項業務。

商船動力研發 嘗試核能油輪

【記者黃雅羚／台北報導】核能動力技術近年應用於海軍艦艇、動力潛艇和航空母艦，而業界著手研擬方案嘗試開發製造核動力商船可行性，

期望在商船發展史帶來突破性進步。

勞氏船級社日前在倫敦公布，將與希臘船舶管理公司和歐美機電工程與潔淨能源研究公司攜手，研究在油輪安裝核動力儲備元件，落實開發核動力油輪。研究小組將重點研究核動力油輪壽命、船殼設計和防止洩漏設備，期望儘快研究出能被社會接受新世代油輪。

該方案目的因全球已意識到世界正向低碳和缺油經濟體系發展，期望將核能應用商船營運上，改革未來建造油輪設計。設計構想假設核動力油輪能如願誕生，除可減少使用化石燃料，以更高效燃料推動船舶，而且更可大幅降低油輪碳排放量。

研究人員將測試能釋放超過**68**兆瓦能源小型模組反應堆（**SMR**），期望將**SMR**作為商船核能電池。測試目的是要研究以有關標準元件裝上油輪，重點將放在分析核動力油輪和現有油輪在船舶壽命期內營運成本差距，以及油輪船舶設計和基本架構，當中包括留港停航操作和撞船時防止核能源洩漏的準備。



高雄港洲際貨櫃中心進行系統設備測試明年一月營運

【記者陳瓊如／台北報導】

高雄港洲際貨櫃中心預計興建4席水深-16公尺碼頭，可提供1萬2,500TEU級貨櫃輪靠泊，現已完成2座（108、109號）碼頭，10月24日首次由陽明公司代理之賴比瑞亞籍力明輪於該碼頭進行系統設備測試，該項系統測試期將持續至99年底，2座碼頭後線的貨櫃場容量可達140萬TEU，若測試順利將於100年1月1日開始正式營運，而102年完成全部4座碼頭及貨櫃場地，每年可增加約300萬TEU之貨櫃裝卸能量，為因應洲際貨櫃中心碼頭的營運，高明貨櫃碼頭公司取得高雄港洲際貨櫃中心108-109號碼頭港口貨櫃集散站經營業許可證。

陽明海運公司旗下之高明貨櫃碼頭股份有限公司於今（99）年8月申請港口貨櫃集散站經營業核發許可證，經高雄港務局會同高雄市政府工務局、環境保護局、地政處、都市發展局、消防局、內政部消防署高雄港務消防隊、警政署高雄港務警察局，財政部高雄關稅局等相關單位現場勘查及各單位積極辦理，終於今年9月

23日交通部同意並核發高雄港洲際貨櫃中心108、109號碼頭港口貨櫃集散站經營業許可證，並於今年10月14日取得財政部高雄關稅局貨櫃集散站登記證。

高雄港務局表示高明貨櫃碼頭股份有限公司於99年1月提出申請高雄港洲際貨櫃中心108-109號碼頭港口貨櫃集散站經營業籌設許可，該局會同上述相關單位辦理現場會勘後，經交通部准予籌設許可在案。

高雄港108-109號碼頭港口貨櫃集散站經營業務為貨櫃貨物的儲存、裝櫃、拆櫃、裝車、卸車及貨櫃貨物的集中分散，並得兼營進口、出口、轉口與保稅倉庫及其他經交通部核准與貨櫃集散站有關的業務。

前三季兩岸海運直航141萬TEU增近兩成八

【記者陳瓊如／台北報導】交通部11月4日表示，今年前三季1-9月我國港埠貨櫃裝卸量946萬TEU，較上年同期增10.5%，其中兩岸海運直航貢獻141萬TEU（含大陸貨櫃經由我國港口轉運量），較上年同期成長27.9%，占港埠總量14.9%。各港兩岸貨櫃占其貨櫃量之比率以臺中港25.7%最高(26萬TEU)。

交部也強調，今年前三季港埠貨櫃裝卸我以高雄港683萬TEU居冠(增

8.5%)，基隆港及臺中港分別為132萬TEU(增14.4%)及99萬TEU(增13.9%)，臺中港1-9月裝卸量更已超越金融風暴前水準，顯見掌握兩岸契機，暢通臺灣與東亞地區貨物運輸，有助再創港埠商機及競爭力。

交部研擬船員訓練檢覈申請核發證書辦法條文修正

【記者陳瓊如／台北報導】交通部所研擬的船員訓練檢覈及申請核發證書辦法部分條文修正草案，近期將送交部法規會進行審查，本次修正重點包括增訂三等航行員及三等輪機員之上船服務範圍除包含現行國內水域外，尚包含兩岸直航港口距離三百浬以內之船舶。

據了解，船員訓練檢覈及申請核發證書辦法自九十三年一月二十七日訂定施行以來，因應實務需求歷經七次修訂，本次修正是配合九十七年十二月十六日修正發布之「航行船舶船員最低安全配置標準」第四條及附表三「臺灣地區與大陸地區通航船舶船員最低安全配額表」，增列三等航行員及三等輪機員之航行區域；另為國內海洋觀光事業之發展，未來總噸位二十以上之船舶將陸續加入國內水域營運範疇，為符合航商用人需求，目前行駛國內水域總噸位未滿二十之營業用載客動力小船駕駛可適時輔導轉

任至總噸位二十以上之國內航線船舶服務。

經檢討研議，有關參加三等船副岸上晉升訓練之人員，其資格要件，增列營業用載客動力小船駕駛服務資歷，但為兼顧航行安全及考量其海上就業機會之合理性，經由上開晉升資格管道取得三等船副之岸上晉升訓練合格證明文件及適任證書時，該等文件須加註限制服務於國內航線船舶，但具有服務於總噸位二十以上船舶之艙面部門海勤資歷滿三年者，該限制得以註銷。

本次修正增修條文重點如下：

增訂三等航行員及三等輪機員之上船服務範圍除包含現行國內水域外，尚包含兩岸直航港口距離三百浬以內之船舶。

增訂第八款有關任職營業用載客動力小船（總噸位未滿二十）駕駛具三年以上之認可資歷者，具參加三等船副岸上晉升訓練之資格。

為符合航海人員訓練發證及當值標準國際公約規定，並考量航安及船員受僱之合理性，以營業用載客動力小船駕駛資歷取得三等船副之岸上晉升訓練合格證明文件，該證明文件應加註限於國內航線船舶。

營業用載客動力小船駕駛以加註限於國內航線船舶之三等船副岸上晉

升訓練合格證明文件申領三等船副之適任證書時，該適任證書亦應配合加註限制，並於其補足服務於總噸位二十以上船舶之艙面部門海勤資歷滿三年，則註銷該限制。

交部預告修正船員薪資最低標準

【記者陳瓊如／台北報導】為因應行政院勞工委員會公告調漲基本工資，交通部11月18日預告修正船員薪資、岸薪及加班費最低標準第三條附表、第六條文修正草案，並自民國100年1月1日實施。

據了解，「船員薪資、岸薪及加班費最低標準」依「船員法」於九十一年十月一日訂定施行以來，因應行政院勞工委員會公告自九十六年七月一日生效基本調漲之工資，歷經一次修訂，本次修正係再次因應行政院勞工委員會公告自一百年一月一日生效基本調漲之工資，由每月新臺幣一萬七千二百八十元調漲一萬七千八百八十元，並以漲幅三・四七% 調整各職務之薪資標準，經中華民國輪船商業同業公會全國聯合會、中華海員總工會及中華民國船長公會協商同意，為保障船員權益，配合修訂，並自一百年一月一日起施行。

交部重大交通政策論壇網站互動平台啓用

【記者陳瓊如／台北報導】為利政府與民間就重大交通政策進行交流，交通部將與中華民國運輸學會於12月10日（星期五）於臺中逢甲大學人言大樓共同舉辦「交通部2010年陸海空重大交通政策論壇」。

本次論壇交通部 交通部長毛治國將就交通部當前及未來政策方向進行宣達，其後分為公路、航空、鐵道、港埠等4場次進行研討交流。各場次將由次長主持，由各項議題主政機關首長擔任引言人，並邀請產學研界專家學者參與討論，最末則安排與所有與會人士進行廣泛交流。

港埠場次研討題目為「海運政策與發展策略探討」，分就「航運政策」及「提升港埠競爭力發展策略」進行探討。公路場次研討題目為「公路運輸管理政策探討」，分就「公共運輸發展策略」及「高速公路計程電子收費發展策略」進行探討；航空場次議題為「國際航空因應全球競爭發展策略探討」，分就「國際航空競爭力提升策略」及「國營機場公司競爭力提升策略」進行探討；鐵道場次議題為「鐵道運輸系統永續發展政策探討」，分就「鐵道系統組織改革及策略發展」及「鐵路系統營運與事業發展策略」。

為方便溝通，本次論壇運用交通部運輸研究所之網站（<http://www.iot.gov.tw>）作為互動平台，除用來發布論壇相關資訊、開放線上報名外，並建立論壇討論專區，藉之廣納

大眾意見留言，供交通部暨部屬機關（構）日後施政之參據。該平台現已啟用，敬邀社會大眾熱烈參與，廣為使用。

會員服務

會證遺失名單

行政處

會證號碼	會員姓名	會證號碼	會員姓名
總台字 083117	李武洲	總台字 086006	紀華松
總台字 076575	紀蔚忠	總台字 085903	何曙光



國立臺灣大學 海洋研究船

海研一號 OCEAN RESEARCHER 1

「海研一號」為目前國內最大噸位之海洋研究船，亦是國內海洋科學研究，資料調查探測的主力載具，建造完成於挪威A.S.M&K船廠，總噸位794.6M/T，全長49.9M，船寬10.3M，B&W引擎12缸、1860BHP、825RPM，配首艏側推器，最大速率12KTS，隸屬國立臺灣大學，主要航行於臺灣附近海域，執行國科會、內政部及經濟部等單位委託研究計畫之探測。

誠徵輪機人員

職 稱	資 格
大 管 輪	1. 2等以上大管輪執業證書 2. 具大管輪經驗尤佳

制度健全，福利良好，工作環境愉快，歡迎有志於海洋之青年才俊加入本團隊應徵方式：

備簡歷(附照片)、相關證書及海員手冊之影印本

地址：台北郵政23-23號信箱 船務室

網址：captliou@ntu.edu.tw

電話：02-23637920 劉船長/葉先生



台灣航業股份有限公司 TAIWAN NAVIGATION CO., LTD

台灣航業公司經營貨櫃航線，待遇優渥，福利制度良好，上船機會多，管理人性化！

★ 誠徵散裝／貨櫃輪各職級船員 ★

職 稱	資 格
大 副	1. 持有本國籍一等適任證書及STCW 95相關訓練證書。 2. 最近三年內曾經任職遠、近洋貨櫃船或遠、近洋散裝船資歷者。
大管輪	
船副 / 管輪	
水手長	
木匠	
幹練水手 / 機匠	
銅匠	
大廚	

歡迎洽詢 -- <http://www.taiwanline.com.tw>

台北總公司：台北市10047中正區濟南路2段29號2樓 船務部

電話：02-2394-1769 分機 290 黃課長：RKHUANG@taiwanline.com.tw

02-2394-1769 分機 283 何輪機長：HOWL@taiwanline.com.tw

傳真：02-2393-6578 或

高雄分公司：高雄市804鼓山區捷興一街5號2樓

電話：07-561-9700轉 508 高小姐



新興航運股份有限公司 Sincere Navigation Corporation

誠徵優秀海勤服務人員

職 稱	資 格
船 長	持一等國籍適任證書及STCW 訓練證書，具遠洋散裝船船長經驗
輪機長	持一等國籍適任證書及STCW 訓練證書，具遠洋散裝船輪機長經驗
大副/大管	持一等國籍適任證書及STCW 訓練證書，具遠洋散裝船大副大管經驗
船副/管輪	持一等國籍適任證書及STCW 訓練證書，具有遠洋散裝船經驗者
乙級船員	符合STCW95 資格；具有遠洋散裝船經驗者優先任用

應徵方式：

備履歷(附照片) 海員手冊、適任證書及STCW95 訓練證書等影本，逕寄本公司船務處收。

公司地址：106 臺北市復興南路一段368號14樓

聯絡電話：(02)27037055



HSIN CHIEN MARINE CO., LTD.

新健海運股份有限公司

誠徵岸勤人員

職 稱	資 格
駐埠船長	海事院校畢，曾任散裝輪船長，英文佳。
駐埠船副	海事院校畢，持適任證書，英文佳。願意接受海陸輪調逐步提升。
駐埠輪機長	持本國籍一等適任證書，英文佳，熟悉電腦基本軟體操作。
駐埠工程師	海事院校輪機科系畢業，英文佳，熟悉電腦基本軟體操作。

誠徵海勤人員—(表現良好優先轉岸勤)

職 稱	資 格
船長	持本國籍一等適任證書，具遠洋航線散裝船船長經驗。
輪機長	持本國籍一等適任證書，具遠洋航線散裝船輪機長經驗。
大副 / 大管	持適任證書，具散裝船經驗，英文佳。
船副 / 管輪	持適任證書，具散裝船經驗，英文佳。

應徵方式：

1. 岸勤人員：備履歷(附照片)、自傳、相關證件影本及最高學歷畢業證書影本等，並於信封上註明應徵職稱，逕寄本公司船務部收
2. 海勤人員：備履歷(附照片)、海員手冊影本、本國籍一等適任證書影本、STCW訓練證書影本，並於信封上註明應徵職稱，逕寄本公司船務部收

本公司地址：104台北市中山區民權東路3段4號3樓 聯絡電話：02-25080389

E-MAIL：marine@hcm.com.tw

CDF SHIP SUPPLY CO., LTD

中免免稅品供應有限公司



專供船用免稅煙酒，一流團隊，誠摯服務！

The best service team to the best of you!

公司地址：高雄市前鎮區大華一路22號（31號碼頭）

電話：(886)07-8413167、(886)07-8413881

傳真：(886)07-8113243

聯絡人：陳貴博 0986-161-231

E-mail: cdf.tw@msa.hinet.net

基隆公司：基隆市中正區東海街8號之1 統編：24517081

電話：(886)02-2428-6880、(886)02-2428-6881

傳真：(886)02-2428-6887





中鋼運通股份有限公司

誠徵海勤人員

職 稱	資 格
船長/輪機長	持有一等國籍適任證書及STCW95訓練證書：具一年以上遠洋海岬型、巴拿馬極限散裝船經歷，年輕者優先考慮。
大副/大管輪	持有一等國籍適任證書及STCW95訓練證書：具一年以上遠洋海岬型、巴拿馬極限散裝船經歷，年輕者優先考慮。
水手長	持有助理航行當值適任證書及STCW95訓練證書，年輕者優先考慮。
木匠	持有助理航行當值適任證書及STCW95訓練證書，年輕者優先考慮。
幹練水手	持有助理航行當值適任證書及STCW95訓練證書，年輕者優先考慮。
機匠長	持有助理航行當值適任證書及STCW95訓練證書，年輕者優先考慮。
廚師	持有STCW95訓練證書、丙種以上廚師執照，具船上經驗、年輕者優先考慮。

應徵方式：

備履歷(附照片)、海員手冊、適任證書及STCW95訓練證書等影本，逕寄本公司船務處收。

公司地址：806高雄市前鎮區民權二路8號32樓

聯絡人：徐經理高雄 聯絡電話：(07) 337-8836

黃管理師威程 (07) 337-8845

劉管理師書成 (07) 337-8846



四維航業股份有限公司 SHIH WEI NAVIGATION CO., LTD.

誠徵優秀海勤 / 岸勤人員

職 稱	資 格
(海勤) 船長	持有本國籍或巴拿馬適任證書及所有STCW95訓練證書。
(海勤) 輪機長	具雜貨船、原木船或散裝船經驗者尤佳。
(海勤) 大副、大管輪、船副、管輪	持有本國籍或巴拿馬適任證書及所有STCW95訓練證書。具雜貨船、原木船或散裝船經驗者尤佳。持有船長證書或輪機長證書之資深大副、大管輪有機會晉升船長或輪機長。
(岸勤) 駐埠船長/資深大副	持有一等船長或一等大副證書，具備雜貨裝載經驗三年以上，英文佳，熟悉電腦基本軟體操作。
(岸勤) 駐埠輪機長/資深大管輪	持有一等輪機長或一等大管輪證書，且對岸勤工作有興趣者，英文佳，熟悉電腦基本軟體操作。

本公司營運7,000噸級至70,000噸級各型船舶四十餘艘，待交新船艘數多，船齡輕、上船機會多。

應徵方式：

1. 海勤人員：請備妥履歷表(附照片)及證書影本，並於信封註明應徵職稱，逕寄本公司行政部船員人事處或電洽分機217葉輪機長 E-MAIL:adm@swnav.com.tw

2. 岸勤人員：請備妥履歷表(附照片)、自傳及相關證件影本，並於信封註明應徵職稱，逕寄本公司行政部行政事務處或電洽分機209游小姐 E-MAIL:hr@swnav.com.tw

地址：10547台北市松山區復興北路167號16樓 電話：(02)8712-1888



萬海航運股份有限公司
WAN HAI LINES LTD.

WE CARRY, WE CARE.

萬海航運的航行網從亞太到中東、美西與世界各地不斷延伸，並於2000年、2002年及2003年Maritime Asia讀者票選亞洲區間最佳航運公司。因應新造船隊，組織擴編，歡迎符合以下資格之優秀人員加入萬海！

誠徵優秀海勤/陸勤服務人員

職 稱	資 格
船 長	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職遠近洋貨櫃船船長經驗尤佳。
輪機長	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職遠近洋貨櫃船輪機長經驗尤佳。
大 副	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職遠近洋貨櫃船大副經驗尤佳。
大 管	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職大管經驗尤佳。
管 輪	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近二年任職管輪經驗尤佳。
(陸勤) 船舶維修/技術工程師	學歷：大學(含)以上；語文：英文中上程度 具機械/造船/輪機等相關背景，具船上資歷者佳。
(陸勤) 駐埠管輪/輪機長	學歷：專科(含)以上；語文：英文中上程度 具機械/輪機等相關背景，具船上經驗及輪機執照者優先考慮
(陸勤) 駐埠船副/船長	學歷：專科(含)以上；語文：英文中上程度。 商船、航技、航海等相關科系畢，諳英文，具船上經驗及執照者優先考慮

~本公司薪資待遇優渥，福利制度良好，升遷管道暢通及人性化管理~

應徵方式

☒應徵海勤人員：

- 1.郵寄履歷表：備履歷(附照片)、海員手冊影本、本國籍一等適任證書影本、STCW95訓練證書影本、最高學歷畢業證書影本，並於信封上註明應徵職稱逕寄本公司船務部船員課收。
- 2.請至本公司網站－線上徵才登錄 www.wanhai.com.tw

☒應徵陸勤人員：

請至本公司網站－線上徵才登錄 www.wanhai.com.tw

~本公司住址：：104台北市中山區松江路136號10樓~



達和航運股份有限公司

誠徵陸勤人員

職 稱	資 格
船務主管	大專-航海、輪機科系畢，具遠洋散裝船長或輪機長經驗者。 【工作地點-台北市】
業務主管	大專，具5年以上散裝船業務經驗或5年以上船公司業務主管經驗。 【工作地點-台北市】
船 邊 代理人員	大專-航管系以上，精通英文，無經驗可，接受輪班作業。 【工作地點-花蓮和平】

意者請mail履歷至 zarachang@taiwancement.com

誠徵海勤人員

職 稱	資 格
船 長 / 輪機長	持有國籍一等船長證書。/ 持有國籍一等輪機長證書。
大 副 / 大管輪	持有國籍一等大副證書。/ 持有國籍一等大管輪證書。
船 副 / 管 輪	持有國籍一等船副證書。/ 持有國籍一等管輪證書。
乙 級 船 員	符合STCW95資格者

公司地址：台北市中山區中山北路二段113號10樓

聯 絡 人：船務部船員課

Tel:(02)2531-0909分機22黃政雄

E-mail:js-hwang@thmc.com.tw

Tel:(02)2531-0909分機26沈大敬

E-mail:djs@thmc.com.tw



臺灣海陸運輸股份有限公司

※誠徵海勤人員※

職 稱	資 格
船 長	1.持有國籍一等執業證書 2.具有(RORO)/雜貨船之經驗
輪 機 長	持有國籍一等執業證書
大 副 / 大 管 輪	持有國籍一等執業證書
船 副 / 管 輪	持有國籍一等執業證書
木 匠 / 銅 匠	符合STCW95資格者
幹 練 水 手	需具有乙級航行當值
機 匠	需具有乙級輪機當值
大 廚	符合STCW95資格者

※郵寄履歷表：備履歷(附照片)、海員手冊影本、本國籍一等適任證書影本、STCW95訓練證書影本、最高學歷畢業證書影本、並於信封上註明應徵職稱逕寄本公司船員部收。

公司地址：台北市敦化南路一段245號10樓(敦南大樓)

10F, No. 245, Sec. 1, Dunhua S. Rd., Da-an District,
Taipei, Taiwan, R.O.C

聯絡電話：02-8771-1668 #325, 326, 291

E-MAIL: crew@tmtship.com



陽明海運股份有限公司

誠徵海勤人員

職 稱	資 格
船 長	持有國籍一等執業證書，需有散裝船經驗
大 副	持有國籍一等執業證書，需有貨櫃或散裝船經驗
輪 機 長	持有國籍一等執業證書
大 管 輪	
管 輪	

本公司待遇優渥，福利佳，管理人性化，歡迎洽詢
 報名地點：201基隆市信義區信一路150號12樓 船務部船員管理組
 連絡人：陸忠良 Tel: (02)2429-8296 Fax: (02)2422-5525
 E-MAIL: clu@yml.com.tw



裕民航運股份有限公司 U-MING MARINE TRANSPORT CORPORATION

誠徵 岸勤人員

職 務	資 格
駐埠船長	①學歷：海事院校航海、商船、航技等科系畢業。 ②資歷：持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書，三年以上船長或駐埠船長經驗。 ③其他：具英文溝通能力，熟悉電腦基本軟體操作(Word、Excel、Power-point、E-mail等)。
駐 埠 輪機長	①學歷：海事院校輪機工程科系畢業。 ②資歷：持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書，三年以上輪機長或駐埠輪機長經驗。 ③其他：具英文溝通能力，熟悉電腦基本軟體操作(Word、Excel、Power-point、E-mail等)。
工 程 師	①學歷：海事院校輪機、造船科系畢業。 ②資歷：不拘，具管輪以上或岸勤工程師經驗者尤佳。 ③其他：諳英文，熟悉電腦基本軟體操作(Word、Excel、Power-point、E-mail等)。

◎應備資料：中英文履歷(附照片)及自傳、學經歷證明、考試及訓練證照等，註明應徵職務及希望待遇。

◎應徵方式：1.至本公司網站登錄資料: www.uming.com.tw
 2.E-mail應徵資料: simonpen@metro.feg.com.tw
 3.郵寄應徵資料: 106台北市敦化南路二段207號29樓

◎聯 絡 人：人力資源處 彭副理 Tel: 02-27338000 ext.6093



台塑海運股份有限公司

FORMOSA PLASTICS MARINE CORPORATION

台北市敦化北路201號

台塑大樓 前棟7樓

本公司成立於1980年3月，註冊登記為賴比利亞(Liberia)籍，配合六輕業務需要，本公司積極擴建船隊，目前擁有各型油品輪、化學輪、液化氣(LPG)輪、散貨輪、貨櫃船等多種型式船舶。

◎誠徵海勤服務人員◎

職 稱	年 齡	資 格
船 長	55歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化証書，公司可安排受訓)
輪機長	55歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化証書，公司可安排受訓)
大 副	45歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化証書，公司可安排受訓)
大 管	45歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化証書，公司可安排受訓)
船 副	40歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化証書，公司可安排受訓)
管 輪	40歲以下	持有本國籍一等適任證書及所有STCW95訓練證書；及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。(如無油化証書，公司可安排受訓)
乙級船員	45歲以下	符合STCW95資格，及最近一年任職遠近洋油、化船經驗者尤佳。

本公司薪資待遇優渥，福利制度良好，升遷管道暢通及人性化管理，海勤服務人員在船服務表現良好，將擇優轉為岸勤。

§ 應徵方式：請備妥履歷(附照片)海員手冊影本、本國籍適任證書、STCW95訓練證書影本、公會證影本、護照影本、最高學歷畢業證書影本、外籍證書影本(有油化證書亦請檢附)

1. 郵寄履歷表：郵寄本公司經理室陳正文收

2. 連絡方式 E-MAIL：per-fpmc@fpg.com.tw

或電洽02-27122211-7779

勞、健保資訊

【資料來源：勞保局】

國民年金保險費及保險年資均按全月計算 保費不會白繳

據某媒體報導，民眾投訴離職七天卻須繳交兩個月的國民年金保險費及新工作的勞保費，本局再詳予說明如下：

民眾於勞保中斷期間依法必須參加國民年金保險，讓社會保險的保障沒有空窗期。而國民年金保險的保費是按全月計算，保險費繳納後，保險年資也是以全月計算，民眾繳納的保費，都會累計成年資在以後的保險給付中領回，保費不會白繳。

國民年金保險的年金給付，是按月投保金額及保險年資計算的，月投保金額愈高、保險年資愈長，可以領取的年金給付金額就愈高。因為國民年金保險的月投保金額是採固定投保金額（目前為17,280元，以後會隨消費者物價指數累計成長率依法調整），金額並不高，如果保險年資採按日計算，年資累計將比較慢，未來的年金給付金額可能會偏低，保障不足。而且對工作不穩定的勞工而言，勞保年資較短，可以領取的勞保給付

金額不多，如果藉由國民年金保險按月計算保費及年資的方式快速累積年資，將可彌補勞保的不足。因此，國民年金於制度設計及立法過程，皆採按月計算保費及年資方式，希望提供民眾較有利的年金給付保障。

民眾如果未全月在職工作參加勞保，當月份勞保中斷期間會被納入參加國民年金保險，造成同月份參加勞保及國民年金保險，必須同時負擔勞保費及國民年金保費現象，但保費繳納後，勞保年資及國保年資都會分別累計，以後將可以各自的年資分別請領勞保老年給付及國保老年年金給付，享有雙重的權益保障。

國民年金保險開辦後，經民眾反映國保保費可否改為按日計算，行政院已提出國民年金法修正草案，將國保計費方式改為按日計算。但是在法令尚未經立法院三讀修正通過前，國民年金保險仍須依目前的法令規定按月計算。

.....
【資料來源：勞保局】**「勞工退休金月提繳工資分級表」公告修正自100年1月1日生效**

行政院勞工委員會99年12月14日勞動4字第0990132131號公告修正「勞工退休金月提繳工資分級表」，並自100年1月1日生效。

新修正之分級表增訂月提繳工資17,880元及12,540元2個等級，及刪除12,105元、12,300元及17,400元3個等級。

【資料來源：健保局】

欠費民眾有緊急就醫保障，也可事後申請核退

對於民眾於健保欠費暫行拒絕給付期間，如因緊急傷病，可於取得村（里）長或醫療院所社工人員清寒證明，即可以健保身分例外就醫。

此外，健保欠費被鎖卡的民眾如曾有自費就醫者，請保留自費就醫收據，於繳清健保欠費6個月之內，可申請自墊醫療費用核退，其健保權益仍受到保障。

中央健康保險局表示，全民健康保險為自助互助的社會保險，財務穩定是全體保險對象健康權之保障，亦是健保永續經營的基石。健保財源是

建構在民眾、雇主及政府三方面共同分攤，基於權利義務的對等原則，民眾有繳納健保費的義務，故健保法規定欠費的民眾採暫行拒絕給付（即健保IC卡鎖卡）以促使民眾按時繳納保費。但政府對弱勢民眾照顧是責無旁貸的，所以對弱勢欠費的民眾，健保局是採與健保就醫權脫鉤處理，亦就是對弱勢欠費民眾給予健保就醫權保障不予鎖卡，至其欠費則尋社會救助管道補助健保費或採紓困基金貸款、分期繳納、轉介公益團體代繳健保費等協助措施處理。

保健知識

《資料來源：全民健康保險雙月刊第88期》

秋冬來臨 皮癢難耐

秋冬之際天氣乾冷，皮膚癢到受不了，注意保濕、作息規律等都是預防皮膚癢的有效方法。

文／王御風

諮詢／曾興隆（書田診所副院長）

秋冬天氣轉冷，許多人皮膚變得乾燥、敏感，而產生搔癢症狀，尤其是洗完澡，夜裡蓋棉被睡覺時，搔癢情形更加嚴重，全身癢到睡不著，還可能抓到皮破血流。

人體皮膚有皮脂腺，以分泌油脂來保持皮膚滋潤，當秋冬氣溫下降

時，皮膚表面血管收縮，血液循環降低，汗液與油脂分泌也會減少，因此使皮膚變乾，一般來說，正常皮膚表面角質層約含有20%的水分，一旦因氣溫影響使皮膚水分減少至10%以下，就變成乾性皮膚。

哪些人容易皮膚癢

近年來乾性皮膚病的患者越來越多，是因為現代人長期處於空調環境中，室內外溫度、溼度差異太大，使肌膚出現皮脂分泌失調、水分流失而引起皮膚乾燥問題。

許多有異位性皮膚炎、魚鱗癬、濕疹等都屬於先天乾性皮膚或有過敏體質者，有些人是老年之後才轉成乾性肌膚。冬季癢患者以中、老年人占多數，其他如長期營養不良、生病臥床、或有血液及內分泌疾病的人也容易有皮膚乾燥、發癢的問題。

持續保濕最重要

秋冬來臨，常見的冬季癢、異位性皮膚炎等因氣候變化引發的皮膚病也跟著報到，皮膚缺乏水分及油脂的保護而過於乾燥，就容易出現過敏、紅疹或斑點等情況，角質也容易剝落，皮膚就會失去光澤、彈性，感覺暗沉又粗糙，此時保濕是保養皮膚最重要的步驟，經常塗抹具保濕作用的乳液或滋養霜，增加覆蓋於皮膚表面的油脂，可減少水分蒸發，將皮膚水分保持在15%到20%之間，才能讓膚質維持在較佳的狀態，也可減少皮膚癢的情形。

洗澡不要洗過頭

很多人覺得在冬天裡洗熱呼呼的熱水澡，非常過癮，尤其皮膚經熱水一燙，好像就不癢了，沖泡熱水澡之所以會讓人覺得不癢，是因為熱水可以促進血液循環，讓人感覺全身舒暢，降低搔癢感，但洗完後癢的感覺卻更加嚴重，因為熱水會將皮膚表面的水油膜洗掉，洗完後一遇到乾冷空氣，角質就會變得更乾、更硬，皮膚反而更不舒服。

還有人以為皮膚癢是因為洗澡洗不夠乾淨，所以洗澡的時候，特別使用藥皂、或洗淨力較強的清潔用品，拼命又搓又洗，如此不但會把皮膚表面天然保護皮脂層洗掉，還會傷到角質基底層，使角質不正常增生，皮膚會變得更厚、更粗糙、更容易脫屑，乾燥的情形反而更嚴重。

其實，冬天流汗較少，身體不易髒臭，有冬季癢問題的人洗澡次數不能太多，盡量以淋浴代替泡澡，最好少使用肥皂等清潔用品，只需以清水沖洗，如要使用清潔用品，也需選擇中性、溫和的沐浴乳或香皂，千萬不要用有消毒功能的產品。

泡湯過度反而更癢

秋冬也是泡湯旺季，許多冬季癢患者會感覺泡湯有助改善搔癢症狀，其實這是因為高溫的刺激蓋過了癢的感覺，如果泡湯過久，或泡完後沒有擦上保濕用品，反而更癢得難受。因此建議冬季癢患者最好不要泡湯，如真的很喜歡泡湯就要控制時間，不要泡太久，泡完後立刻塗上乳液，補充流失的油脂，減少水分蒸發。

正常作息是關鍵

脂漏性皮膚炎也是冬季常見的皮膚病之一，多與天生體質有關，容易在季節交替時惡化，常在頭皮、眉毛、耳後等部分發生落屑與潮紅現象，這也是為什麼許多人在冬季頭皮屑變多，及頭皮容易發癢的原因，此

時可使用抗屑洗髮精幫助減少頭皮屑，但想要澈底改善脂漏性皮膚炎惱人的問題，還是要從生活作息做起，不熬夜、維持規律的生活。

打破一癢就抓的惡性循環

冬季還有另一個族群皮膚受不了，就是門診人數最多的異位性皮膚炎患者，手肘、膝蓋等彎折部位都會乾癢，而且越抓越癢，長期搔抓皮膚會使色素沉澱，或有苔蘚樣變化，還可能造成感染、引發併發症，因此異位性皮膚炎患者除了應看醫師、服藥治療，也可塗一些具有止癢效果的預防性藥物，只要一癢就擦藥，代替用手搔抓的習慣，才不會永遠陷入一癢就抓、抓了更癢的惡性循環，而難以治癒。

戴兩層手套 保護手部肌膚

富貴手也是冬季常見的皮膚問題，天生體質使患者手部容易乾裂，天冷的時候，由手掌側邊及指尖開始出現乾燥、脫屑、或角質增厚的狀況，如果碰到水或清潔劑，情況會更加嚴重，嚴重時會形成裂縫，蔓延整個手掌，產生疼痛不適。要防止富貴手最好在做家事時，先戴一層會吸汗的棉質手套，外面再套一層可防水的塑膠手套，如果只戴一層塑膠手套，容易因為汗水悶在裡面，使症狀加重。做完家事，脫下手套後，要立刻以清水清洗乾淨，再塗上滋潤保養品，就可減少皮膚乾燥、脫屑等狀況。

注意保暖防凍瘡

許多醫師都會提醒民眾，冬天保暖工作一定要做好，除了可預防上呼吸道感染、心血管疾病發作等情形之外，保暖對於皮膚的保護也很重要，因為溫度驟降容易使暴露在衣服外的手指或腳趾等部位，產生紅腫、刺痛等凍瘡現象，嚴重時甚至會出現水泡、血泡或組織壞死，尤其是老年人更應該注意手腳的保暖，出門時最好穿上保暖的襪子及手套，可有效減少凍瘡發生。

10大守則讓你不再皮癢癢

1. 貼身衣物要選擇棉質、寬鬆、透氣的衣料，減少對皮膚摩擦與刺激。
2. 不要吃燥熱及辛辣、刺激性食物，飲食應盡量清淡，多喝水。
3. 如果有使用電暖器，旁邊最好要放一杯水，保持室內濕度。
4. 皮膚搔癢時，可以輕拍或冰敷減輕搔癢感，千萬不要用手搔抓。
5. 洗澡次數不要太多、水溫不可過高，盡量少用清潔用品。
6. 洗澡後要立刻擦上保濕乳液。
7. 保持居家環境清潔，也可使用空氣清淨器，減少灰塵、黴菌等過敏原。
8. 避免接觸芳香劑、樟腦丸、殺蟲劑等刺激性物質。
9. 氣溫驟降時，手腳也要隨時做好保暖工作。
10. 皮膚發癢、發紅嚴重時應立刻求診，勿自行抹藥。

《資料來源：啓新健康世界雜誌》

六種不能等候的飲食生活習慣

「健康的維護」應該是現在進行式，尤其是有些情況是不能等候、拖延的，避免損傷健康。啓新診所專業醫學健康促進中心健管理師孫蕙芬提醒，下列六種情況是不能等候。

一、不能等口渴了才想到喝水

人體的55%~60%為水份組成，飲水好處多，可排毒，改善新陳代謝，預防便秘、胃酸過多、腹瀉、膀胱炎、尿道結石、血液黏稠等；喝水不能等到口渴才喝，口渴代表體內已經缺水，要隨時隨地補充，尤其夏天，更是要注意！

二、不能等肚子餓了才用餐

不餓就懶吃或等一下才吃，這種錯誤飲食習慣容易損傷胃，也會減弱人體的抗病能力。因為人體感到飢餓時，排空的胃會分泌大量的胃液，引發胃炎和消化性潰瘍。因此，三餐要定時。

三、不能等大小號憋急了才火速如廁

大小便是人體淨化體內環境的重要方式，憋大號會延長糞便中的毒素停留在腸道內，再度被體內所吸收，因此要養成每天定時如廁的好習慣。而長期憋尿將使泌尿道容易受到細菌侵襲，最好一、二小時解尿一次，以減少尿液中有害物質對膀胱的刺激，預防膀胱癌的發生。

四、不能等累了才休息

累了是身體在提醒我們「該休息了」的自我保護訊號，如果長期等候疲累才休息，勢必造成疲勞症候群，不但健康亮紅燈、疾病浮現。疲累的人在職場上，也較無法專心工作，降低了生產力。休息是為解除疲勞，不要等累了才休息。

五、不能等睏了才上床睡覺

很多人會等睏了才上床睡覺，這是不健康的，因為睏倦代表著大腦已經是相當疲勞，等到此時才去睡覺，已經影響身體健康了。養成按時就寢的好習慣，生理時鐘將有益入睡，減少失眠，更重要是可以保護大腦。

六、不能等病了才做健康規劃

健康檢查是幫助人還在還沒生病前，就先找出危險因子，杜絕或延緩疾病的發生，尤其是現代人最難纏的慢性病。健康檢查是沒有速成的，必須定期做檢查，並且健檢報告也不是看數字而已，後續的健康促進活動更是健檢的一大重點。並且保險的規劃也不能等到病了才急於投保，不但保費會變貴，還可能面臨被拒保的命運；越年輕投保，越早有保障，保費也越划算。